# MATERIAL Y EQUIPO RECOMENDABLE

**La siguiente lista es indicativa y a cada cual le corresponde interpretarla en función de su experiencia. Si algún punto os parece cuestionable, no dudéis en consultarnos.**
**Para proteger nuestro equipaje del polvo y la lluvia en los trekkings, recomendamos guardarlo en distintas bolsas de plástico dentro de nuestra bolsa-petate de viaje.**
**NO OLVIDES PONER CANDADO Y ETIQUETA IDENTIFICATIVA A TU BOLSA DE VIAJE.**

·Zapatillas de deporte o calzado cómodo.
·Camisetas finas manga larga y corta.
·Pantalones largos finos.
·Jersey.
·Chaqueta impermeable.
·Gafas y gorro para el sol.
·Crema de protección solar (labios y piel).
·Pequeño botiquín personal. **No olvides tu medicación personal.** Siempre es útil llevar esparadrapo, antiséptico para heridas, vendas, sales de rehidratación oral, gotas oculares, descongestionante nasal, analgésicos simples (por ejemplo, paracetamol), apósitos esterilizados, tijeras, termómetro, antidiarreico, antibiótico de amplio espectro, anti-inflamatorio. Repelente de insectos y tratamiento para las picaduras de insectos.
·Bolsa de aseo.
·Material fotográfico.
·Prismáticos.
·Bolsa con documentación y dinero.

material y equipo